

**ЖИТЬ**  
здорово



## Семинар –шоу

*«Оздоровительная гимнастика  
после сна с детьми дошкольного возраста»*





*«Движение может заменить  
разные лекарства, но ни одно лекарств  
не в состоянии заменить движение»*

Тиссо





# Актуальность





# Что входит в структуру оздоровительной гимнастики?





- Гимнастика в постели;
- Упражнения , направленные на предупреждение плоскостопия и нарушение осанки ;
- Дыхательные упражнения





# Методика оздоровительной гимнастики





## **Методика оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

- Подготовка «холодной » комнаты.
- Пробуждение.
- Гимнастика в постели.
- Корректирующая ходьба или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия в «холодной » комнате.





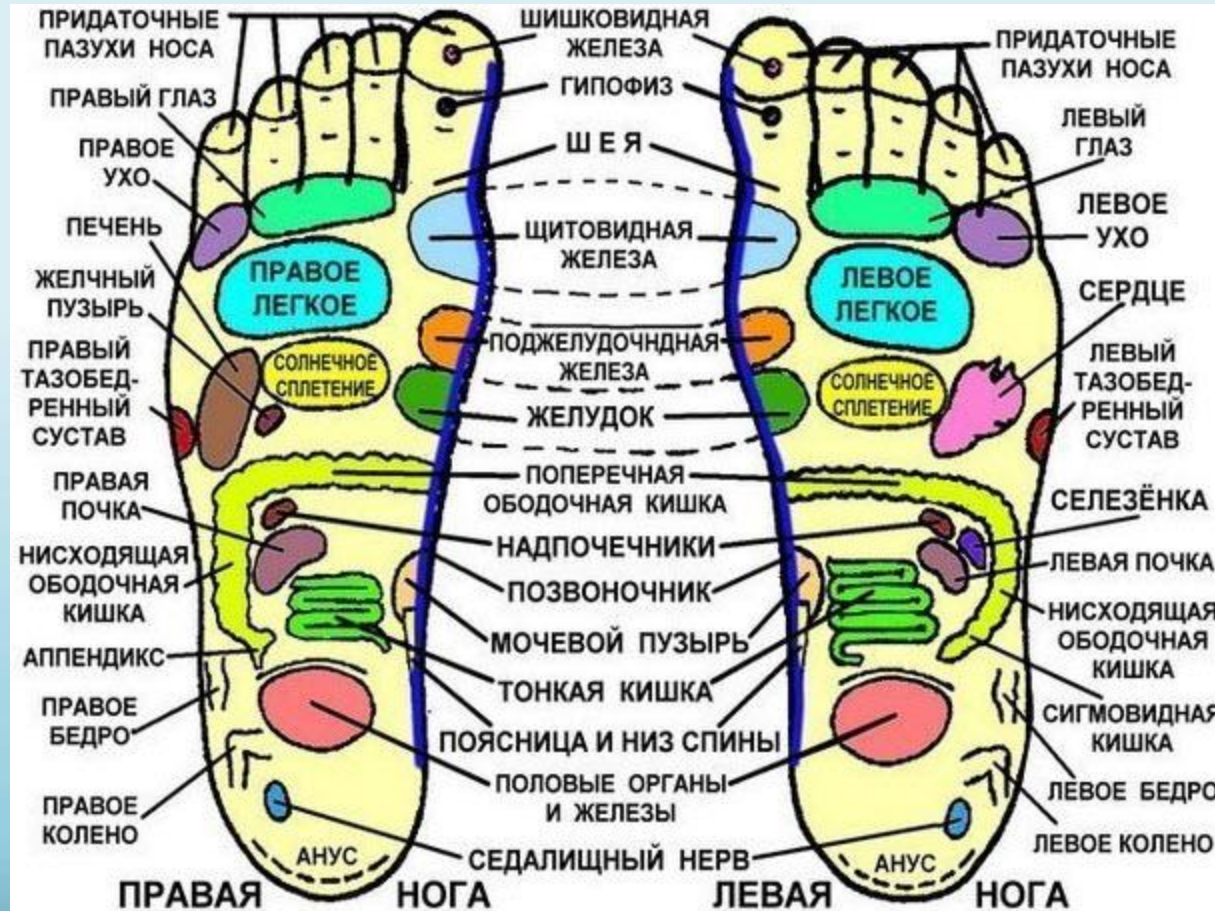
- В «теплой» комнате выполняется комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки.
- В «холодной» комнате выполняется комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
- Водные процедуры. Индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми.



# Акупрессура

– воздействие на биологически  
активные точки







# Дорожки здоровья (Практика)



